

## SO FINDEN SIE UNS

Wenn Sie Interesse haben, schreiben Sie uns gerne eine E-Mail:

[speech@uni-wh.de](mailto:speech@uni-wh.de)

Anschließend erhalten Sie eine Email, mit allen weiteren Informationen zur Registrierung. Sie erhalten Ihren Zugang zu **SPEECH** und Sie bekommen Ihre persönliche Beratung. Schon können Sie mit der Bearbeitung beginnen!

## TEILNAHME UND RAHMENBEDINGUNGEN

Das Behandlungsangebot richtet sich an **Menschen mit folgenden Problemen:**

- × **sozialen Ängsten,**
- × **Angstanfällen in sozialen Situationen,**
- × **Angst vor Leistungssituationen, wie einem Referat oder vor Menschen zu sprechen.**

Typischerweise fällt es Menschen mit diesen Schwierigkeiten schwer, gute Kontakte zu knüpfen, sich vor anderen zu präsentieren oder Kritik durch andere auszuhalten.

Die Durchführung umfasst **mehrere Teilmodule**, von denen **jedes etwa 60 Minuten Bearbeitungszeit** beansprucht. Die Module sollen je innerhalb von etwa einer Woche bearbeitet werden, somit ist die **Gesamtbearbeitungszeit etwa zwei Monate** Online-Programm. Darin inbegriffen sind 3 Messzeitpunkte für Fragebögen zur Besserung Ihrer Problematik.

SPEECH können Sie bequem **von Ihrem Heimcomputer aus** durchführen. Dabei werden Sie von einer/m Psycholog\*in **begleitet**, die/der die Behandlung mit entwickelt hat.

**Voraussetzung** ist, dass Sie das **18. Lebensjahr vollendet** haben und einen Zugang zu einem **Computer mit stabilem Internetanschluss** besitzen.

Die Teilnahme an SPEECH ist **kostenfrei**.



UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE

**SPEECH –**

**WIR GEBEN IHNEN IHRE  
STIMME ZURÜCK!**

**S**Ocial **P**hobia **E**xercise & **E**ducation **C**omputer-based **H**elp

Online-Angebot und Forschungsprojekt

# WAS IST SPEECH?

## SOCIAL PHOBIA EXERCISE & EDUCATION COMPUTER-BASED HELP

**SPEECH richtet sich an Menschen mit sozialen Ängsten, zum Beispiel einer sogenannten „sozialen Angststörung“.**

Bei SPEECH handelt es sich um ein computerbasiertes Online-Programm, mit dem Sie sich, in kleinen Schritten, an Ihre sozialen Ängste heranwagen können. Jede Woche wird Ihnen ein neuer Abschnitt freigeschaltet, den Sie bearbeiten können und der Ihnen Anregungen für einen anderen Umgang mit den Ängsten gibt und bei der Reduktion dieser helfen kann.

## THEMENGEBIETE UND ZIELE

### WAS KÖNNEN SIE ERWARTEN?

Mit unserem Angebot möchten wir versuchen, Ihnen zu helfen, mehr über sich selbst und Ihre sozialen Ängste zu erfahren. Dazu werden wir Ihnen Beispiele für typische soziale Ängste geben, wie sie sich entwickelt haben und wie man mit ihnen umgehen kann. Wir werden Ihnen soziale Ängste in Form einiger Beispiele von vorherigen Ratsuchenden näherbringen.

Wir möchten dabei mit Ihnen erarbeiten, wie Sie lernen können, sich in sozialen Situationen sicherer zu fühlen. Wir möchten Ihnen außerdem helfen, ganz konkret in Ihrem Alltag mit sozialen Ängsten umzugehen und diese zu reduzieren.

### WELCHE FRAGEN MÖCHTEN WIR BEANTWORTEN?

Was sind soziale Ängste?

Wie sehen diese Ängste bei *mir* aus?

Was passiert bei mir, wenn ich ängstlich bin?

Was kann ich dagegen tun?

## DIE PLATTFORM

### WAS IST MINDDISTRICT?

Minddistrict ([www.minddistrict.de](http://www.minddistrict.de)) ist eine Plattform für die verschiedensten Formen von Online-Therapie, die sich durch besondere Datensicherheit auszeichnet. Sie können hier Lektionen bearbeiten, Audio-Dateien hören oder Videos anschauen. Auch ist es möglich, sich schriftlich mit psychologischen Berater\*innen auszutauschen. Im Laufe von SPEECH werden Sie von den verschiedenen Möglichkeiten profitieren können.

## UNTERSTÜTZUNG DER FORSCHUNG

### ANONYMISIERTE UND VERTRAULICHE AUSWERTUNG

Wir bieten Ihnen ein Therapieangebot an, an dem wir lange gearbeitet haben. Es ist uns sehr wichtig, dass das Angebot nützlich für Sie ist. Gleichzeitig möchten wir von Ihnen lernen, um noch besser zu werden. Im Rahmen der Studie werden Sie daher nicht nur durch unser Online-Programm geführt, sondern wir befragen Sie an verschiedenen Stellen mit Fragebögen zu Ihrer Problematik und dazu, wie Sie das Programm bewerten.

Diese Forschungsarbeiten sind notwendig, um das therapeutische Angebot langfristig stärker auf den einzelnen Betroffenen abzustimmen. Selbstverständlich unterliegen alle von Ihnen erhobenen Daten strengsten Schutzbestimmungen und alle Mitarbeitenden der Schweigepflicht!

## VERANTWORTLICHE UND KONTAKT

### PROJEKTLEITUNG

Prof. Dr. Ulrike Willutzki  
Leonie Trimpop, M. Sc. Psych.

### KONTAKT

**Lehrstuhl für klinische Psychologie und Psychotherapie**  
Alfred-Herrhausen-Straße 44, D - 58455 Witten

[leonie.trimpop@uni-wh.de](mailto:leonie.trimpop@uni-wh.de)